



水泳界に ALLY アライを 増やそう!



LGBTQ+の象徴として
6色の虹色の旗が
使われています。

赤は「生命」、オレンジは「癒やし」、黄色は「太陽」、
緑は「自然」、ネイビーは「調和」、紫は「精神」を
それぞれ表します。「虹」というテーマには「美しさ」や
「多様性」という意味が込められています。

アライ(ally)とは、同盟、味方などを表す言葉です。

LGBTQ+の人たちの味方として

一緒に行動する人たちのアライと言います。

まずは、知ろう!

「LGBTQ+」ってなに?

エル・ジー・ビー・ディー・キュー・プラス

性的少数者の人たちをLGBTQ+と呼ぶことがあります。

LGBTQは下の5つの言葉の頭文字からきています。

日本では約10人に1人が性的少数者であると言われています。

レズビアン Lesbian

自分が認識している性別が女性で
女性が恋愛対象の人

ゲイ Gay

自分が認識している性別が男性で
男性が恋愛対象の人

バイセクシュアル Bisexual

男性も女性も恋愛対象の人

トランスジェンダー Transgender

生まれた時に割り当てられた性別と、
自分が認識している性別に違和感がある人

クエスチョニング Questioning

誰を好きになるか(ならないか)や
自分がどんな性別なのかを決められない、
分からない、あえて決めない人

※クィア(Queer)のQとも言われます。
自分が感じている性別や誰を好きになるのが非典型で
多数派ではない人のことを言います。

LGBTQだけに取まらない性の多様性を
プラス(+)で表現しています。

スポーツ界における LGBTQ+の人たち

スポーツに関わったLGBTQ+の人たちで

差別的な発言を

聞いたことがある人の割合

(日本スポーツ協会調査)

41.5%

スポーツの現場で

同性愛者を嫌悪する発言を

目撃したことがある人の割合

(アウト・オン・ザ・フィールド調査)

84%

伝統的な「男らしさ」が賞賛され、異性愛が当然
であるという文化と共に発展してきたスポーツ界
において、LGBTQ+の人たちはさまざまな困難に
直面しています。「男性」と「女性」に分かれて競技
をするスポーツ文化の中で、安全・安心にスポーツ
を楽しむ機会を奪われてきた人たちがいます。

自分の性のあり方を決める 4つの要素

性的指向

恋愛感情や性的関心が
どの性別に向かうかということ
[好きになる性]

恋愛感情を抱かないアロマンティック
(Aromantic)、性的関心を抱かない
アセクシュアル(Asexual)の方もいます。

性別表現

言葉遣いや服装、
振る舞いなど、
自分が表現したい性別

性自認

自分自身の性別を
どのように認識しているか
[こころの性]

生まれた時に割り当てられた
性別と性自認が同じ人もいれば、
ちがう人もいます。

身体構造における 性的特徴

自分の性別に関わる
からだの特徴



性的指向(Sexual Orientation)、性自認(Gender Identity)、
性別表現(Gender Expression)の頭文字を取って
「SOGIE(ソジー)」と言います。

※ここに身体構造における性的特徴(Sex Characteristics)を含めて
「SOGIESC(ソジースク)」と言われることもあります。

水泳とLGBTQ+の子どもたち

学校の中で最も性別によって区別された空間である更衣室やトイレ、
体育の授業は、LGBTQ+ユースが「安全でない」「居心地が悪い」と
感じやすい環境の一つであるといわれています。肌の露出の多い水着
の着用や着替えが必要な水泳は、スポーツの中でもとりわけLGBTQ+
当事者が困難に直面しやすい競技の一つです。特に、トランス
ジェンダーやノンバイナリー※の子どもたちにとっては、より挑戦
の多い空間です。



※自分の性自認や性別表現が男性および女性のカテゴリから外れていると感じる人々が使用する言葉。
ノンバイナリーの中には、男性と女性の間のどこか中間に位置すると考える人もいれば、男性や女性と
いった言葉で定義することはできないと考える人もいます。

つぎに、行動しよう!

アライとして、今日からできる 4つのアクション

ACTION/

1 必ず身近に当事者が いることを理解する



身近にLGBTQ+の人たちは必ずいることを知っておきましょう。テレビなどで時々耳にする「ホモ」「おかま」「レズ」なども差別的な用語なので、使わないようにしましょう。

日常でよくある
気をつけたい発言の例

× テレビの中だけの話だよ

× ここにはLGBTQ+の人はいないよね など

存在を否定する発言

ACTION/

2 自分自身の無意識の 偏見に気づく



どんな性のあり方も大切にされなければなりません。「男らしさ」「女らしさ」に人を当てはめたり「恋愛することが当たり前」「異性愛だけが恋愛の形」と決めつける言動はやめましょう。

日常でよくある
気をつけたい発言の例

× あの人、女の人 男の人？
男らしく／女らしくないね
なんでスカート履いているの？ など

× 好きな女性／男性はいるの？ など

× 恋愛することや異性愛であることを当然とした発言

× 結婚しないの？
子どもはまだいないの？ など

× 外見で性別を判断したり、個人の性別表現を馬鹿にしたような発言

× 結婚や出産を前提とした質問

ACTION/

3 アウティングを絶対しない



本人の許可なく、その人の性自認や性的指向を周囲に伝えてしまうことを「アウティング」と言います。特に、チームメイトや指導者との関係性が大切なスポーツ界では、アウティングによって、その人がチームに居づらくなってしまうことがあります。

ACTION/

4 アライであることを宣言したり アライとして行動する



レインボーのマークを身に着けたり、試合会場や練習場にレインボーを掲示したり、LGBTQ+の勉強会をチームやクラブで開催することは、アライであることの表明になります。LGBTQ+の人たちを傷つける言葉を聞いた時は「その発言が良くない」と伝える、話題を変える、LGBTQ+の人たちの気持ちに寄り添うなどの行動をとることで、LGBTQ+の人たちが安心できる空間を作ることができます。一緒にアライの輪を広げていきましょう。

誰もが水泳を楽しめる 水泳環境づくりのために



施設を見直そう

性別に関わらず利用できる「誰でも更衣室」や「誰でもトイレ」を設置しましょう。個室を設けることがどうしても難しい場合は、カーテンで仕切りを設けるなどして、プライベートな空間を確保しましょう。



服装を見直そう

教育現場等の水泳授業においては、ラッシュガードの着用や水着の選択肢を増やすなど、服装を柔軟に選択できるようにしましょう。最近では、性別を問わないデザインで肌の露出を少なくしたセパレートタイプのスクール水着も開発されています。



本人の希望を尊重しよう

性別や性的指向、性別表現で決めつけず、本人がどうしたいのかの意思を大切にしましょう。「アライとしてできる4つのアクション」を実践しながら、安心して話ができる環境づくりを心掛けましょう。

コラム

知っていますか？ 水泳界における LGBTQ+の選手たち



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、LGBTQ+をオープンにしているアスリートが歴史上最多の222人出場し、水泳競技からも10人以上のLGBTQ+アスリートが競技に参加しました（Outsports 記事より）。同大会で、金メダルを獲得した男子シンクロ高飛び込みのトーマス・デーリー選手（イギリス）は「ゲイであり、オリンピックのチャンピオンであることにとっても誇りを感じている」と試合後のインタビューで話し、過去の自分と同じように孤独を感じているLGBTQ+の若者たちへメッセージを送りました。また、オリンピックで5個の金メダルを獲得した元競泳選手のイアン・ソープさん（オーストラリア）は、引退後にゲイであることを公表し、「他人の基準で正しいとされるスポーツ選手」になろうとしていたと、現役選手当時の不安を振り返っています。

プライドハウス東京とは

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機として、LGBTQ+に関する理解を広げることを目指し立ち上がったプロジェクト。NPOや個人、企業や大使館がコンソーシアムとなり、個別のテーマに基づき8つのチームに分かれて活動しています。「アスリート発信チーム」では、LGBTQ+とスポーツの接点から誰も排除しないLGBTQ+インクルーシブなスポーツ環境づくりと、スポーツを通じたLGBTQ+に関する情報発信を行っています。

プライドハウス東京が制作したLGBTQ+に関する各種ハンドブックは、こちらよりご覧いただけます。
<https://pridehouse.jp/handbook>



水泳に関する取り組み

2022年9月	日本水泳連盟が主催する「水泳の日2022」で出展されたLGBTQ+ブースに協力
2022年9月-11月	プライドハウス東京が主催するアライ・アスリート研修に7人のオリンピック（競泳・水球）が参加
2023年1月	水泳連盟の役員向けLGBTQ+研修を実施

プライドハウス東京アスリート発信チーム



info@scpjapan.com